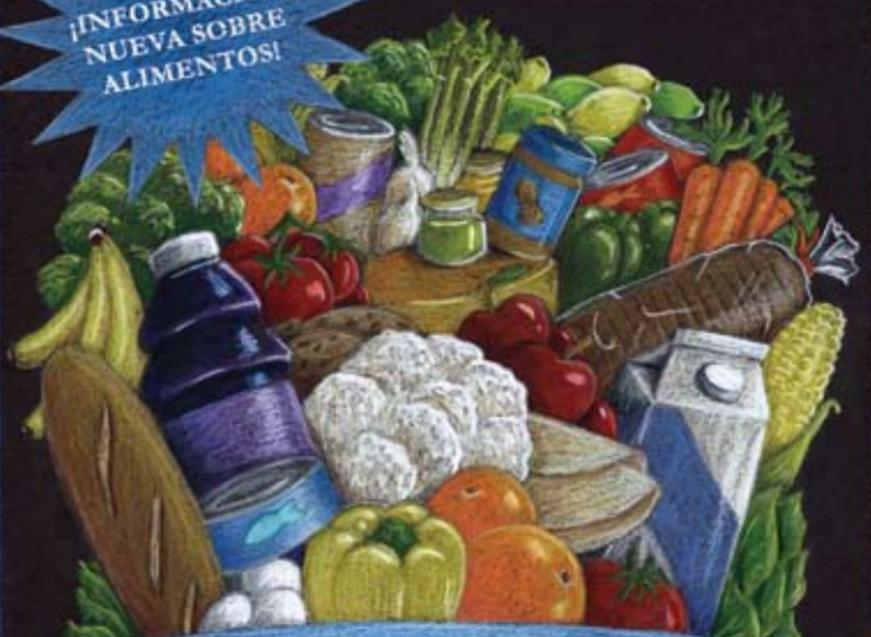


# LISTA DE ALIMENTOS

LOS PROGRAMAS WIC DE ARIZONA

¡INFORMACIÓN  
NUEVA SOBRE  
ALIMENTOS!



PONIENDO MÁS  
EN SU MESA

Es posible que los vendedores no tengan todos los productos que aparecen en la lista de WIC y/o en las fotos. Esta lista de alimentos entra en efecto el 1 de octubre de 2009 para WIC ITCA y WIC de Arizona, y el 1 de junio de 2009 para la Nación Navajo.



## RESPONSABILIDADES DE LOS PARTICIPANTES DE WIC

### Antes de comprar:

1. Busque “La Primera Fecha para Usar” y la “Última Fecha para Usar” impresas en sus cheques, para asegurarse de que lleva los cheques correctos a la tienda.
2. Su oficina de WIC le indicará las ubicaciones donde puede cambiar sus cheques.
3. Dígale al personal de la clínica si le gustaría que alguien más recogiera y cambiara sus cheques de WIC.

### Mientras compra:

1. Separe los alimentos de WIC de otros productos que esté comprando.
2. Lea sus cheques con cuidado. A cada miembro de la familia se le pueden dar diferentes alimentos.

### En la caja registradora:

1. Dígale a la cajera de inmediato que va a usar cheques de WIC.
2. Firme sus cheques de WIC enfrente de la cajera *después* de que ella escriba la cantidad total en el cheque. *No firme sus cheques antes de llegar a la tienda.*

### ¿Qué pasa si tengo problemas en el supermercado?

Hable con el gerente de la tienda si tiene un problema. Reporte la fecha, hora y los nombres de los empleados de la tienda involucrados y guarde el recibo de la tienda. Llame a su oficina de WIC si no le arreglan el problema.

## CONSEJOS PARA UNA COMPRA INTELIGENTE

### Estos son algunos consejos para “estirar” sus cheques de WIC y su propio dinero para la compra:

- Use tarjetas de descuento.
- Use cupones de la tienda.
- Compre las marcas de la tienda.
- Aproveche las especiales de “compre uno y reciba otro gratis”.
- Escoja las marcas más baratas cuando se pueda.

### Pesos: Es útil saber:

onzas = oz.                      libra = lb.  
16 onzas = 1 libra              libra = #

- Lo que está impreso en su cheque de WIC es lo que puede comprar.



En cumplimiento con la ley Federal y la política del Departamento Federal de Agricultura, esta institución tiene prohibida la discriminación con base en la raza, color, origen nacional, sexo, edad o discapacidad.

Para presentar una queja de discriminación, escriba a: USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, S.W. Washington, D.C. 20250-9410 o llame al (800) 795-3272 o (202) 720-6382 (TTY). USDA ofrece igualdad en los servicios y en el empleo.

03/09

# LECHE



## PUEDE COMPRAR

### La marca de menos costo de leche refrigerada en envases de galón

- Leche pasteurizada de vaca\*
  - Que no engorda (sin grasa, descremada)
  - Leche 1% baja en grasa (light)
  - 2% baja en grasa
  - Entera
- Leche de vaca sin lactosa\* (½ galón)
- Leche evaporada\* (lata de 12 onzas)
- Leche en polvo\* (caja de 9.6 a 25.6 onzas)
- UHT/Estéril/Leche que no necesita refrigeración\*

## NO PUEDE COMPRAR

- Leche orgánica
- Leche con chocolate
- Leche de sabores
- Crema agria
- Leche con acidófilos
- “Half y half”
- Leche de arroz
- Leche cruda
- Leche condensada con azúcar
- Crema
- Relleno de Leche

\*Las marcas de más bajo costo de leche refrigerada en envases de galón, medio galón y cuartos, solamente cuando lo especifique el cheque de WIC.

Para ver la alternativa de leche que se puede comprar, vea la página cuatro.

# ALTERNATIVAS DE LECHE



## LECHE DE SOYA

### Sólo cuando lo especifique el cheque de WIC

#### PUEDE COMPRAR

- Pacific Ultra Soy 32 onzas que no necesita refrigeración, sin sabor o de vainilla solamente
- 8th Continent, ½ galón refrigerado, original

#### NO PUEDE COMPRAR

- Pacific Ultra Soy de chocolate u orgánica
- 8th Continent, con sabor, “light” u orgánica

## TOFU

### Sólo cuando lo especifique el cheque de WIC

#### PUEDE COMPRAR

- Hasta 16 onzas, cualquier marca elegible**
- Tofu empacado en agua, de cualquier textura con calcio (Suave, Mediano, Firme o Extra Firme)

#### NO PUEDE COMPRAR

- Tofu con grasas, azúcares, aceites o sodio agregados
- Orgánico

## LECHE DE CABRA

### WIC Arizona Solamente:

### Sólo cuando lo especifique el cheque de WIC

#### PUEDE COMPRAR

- Meyenberg, de cuarto, fresco

#### NO PUEDE COMPRAR

- Evaporada
- En polvo

# QUESO



Monterey Jack



Mozzarella



Cheddar



Colby & Monterey Jack



Colby



100%  
Natural String

## PUEDE COMPRAR

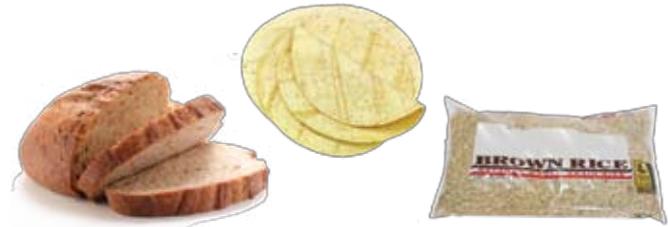
**Cualquier marca elegible, en paquetes de 1 lb. (16 onzas) regular, grasa reducida o bajo en sodio**

- Cheddar (“mild”, “medium”, “sharp”, “extra sharp”, “longhorn” o “white”)
- Monterey Jack
- Mozzarella (incluye los palitos de queso)
- Colby
- Queso mezclado (mezclado con otro tipo de queso)

## NO PUEDE COMPRAR

- Queso en cubos, rallado o paquetes de queso en rebanadas
- Queso del mostrador de salchichonería
- Queso de peso variado
- Queso con pimientos u otros ingredientes agregados
- Queso orgánico
- Queso importado
- Queso Americano procesado, comidas de queso procesado, productos de queso o queso para untar
- Queso Crema
- Barritas o combinaciones de queso
- Paquetes de menos de 16 onzas

# GRANOS ENTEROS



## PAN 100% TRIGO ENTERO, PANECILLOS Y BOLILLOS

### PUEDE COMPRAR

**Cualquier marca elegible con etiqueta 100% trigo entero**

- Cualquier marca de la tienda 100% trigo entero
- Tamaño como está impreso en el cheque de WIC

### NO PUEDE COMPRAR

- Orgánico
- Sin gluten
- De dieta o “light”

## ARROZ INTEGRAL

### PUEDE COMPRAR

**Cualquier marca elegible, paquetes de hasta 1 lb. (16 onzas), solamente de bolsa**

- Arroz integral de grano largo o grano pequeño
- Jasmin y Basmati

### NO PUEDE COMPRAR

- Arroz integral instantáneo
- Orgánico
- Arroz en envases de plástico
- Sazonado o con sabor

## TORTILLAS DE MAÍZ

### PUEDE COMPRAR

**Cualquier marca elegible, hasta 1 lb. (16 onzas)**

- Tortillas de maíz puro, amarillo o blanco

### NO PUEDE COMPRAR

- Frituras de maíz
- Tostadas o tacos prefabricados
- Tortillas de harina

# FRUTAS



## PUEDE COMPRAR

### Cualquier variedad de frutas frescas enteras o cortadas

- Frutas frescas en bolsas o empaquetadas

## NO PUEDE COMPRAR

- Fruta seca
- Mezclas de fruta seca
- Frutas con “dips”
- Frutas de venta en barras de ensaladas
- Frutas de adorno
- Canastas de frutas
- Charolas de fruta para fiestas
- Productos como panecillos de arándano
- Frutas con azúcar, grasa, aceites o sales agregadas

### WIC de Arizona y la Nación Navajo solamente:

Las sustituciones de latas, sólo cuando esté impreso en el cheque de WIC.

### WIC de Arizona solamente:

También pueden usar el Vale con Valor en Efectivo (CVV) para comprar frutas y verduras frescas en los mercados de agricultores autorizados, si está especificado en su cheque.

# VERDURAS



## PUEDE COMPRAR

### Cualquier variedad de verduras frescas, enteras o cortadas

- Verduras en bolsas o en paquete, incluyendo lechuga
- Camotes

## NO PUEDE COMPRAR

- Enlatadas o congeladas
- Papas, excepto camotes
- Paquetes de verduras con aderezos o “dips”
- Hierbas o especias
- Flores comestibles, como flores de calabaza
- Verduras en crema o salsa
- Mezclas de verduras y granos
- Verduras empanizadas
- Verduras que se compran en las barras de ensaladas
- Paquetes para ensaladas
- Verduras de adorno, como chiles en sarta
- Calabazas decoradas
- Bandejas para fiestas
- Verduras con azúcares, grasas, aceites o sales agregadas

### WIC de Arizona y la Nación Navajo solamente:

Las sustituciones de latas, sólo cuando esté impreso en el cheque de WIC.

# AL COMPRAR FRUTAS Y VERDURAS DE LA LISTA

La guía de compras le ayudará a comprar el máximo de alimentos con sus cheques de frutas y verduras. Esta lista le puede ayudar a calcular el costo de un producto cuando el precio sea por libra.

Cuando escoja frutas frescas y verduras, siga estos pasos:

- Coloque el artículo en la balanza de la tienda
- Redondee el peso a la siguiente libra o media libra
- Calcule el costo del producto con base en la lista
- Puede haber diferencias de peso entre las balanzas de la sección de verduras y la de la caja registradora. La balanza de la caja determinará el precio real y el costo de las frutas y verduras.

Precio por lb.	1 lb.	1½ lbs.	2 lbs.	2½ lbs.	3 lbs.	3½ lbs.	4 lbs.
.49	.49	.74	.98	1.23	1.47	1.72	1.96
.59	.59	.89	1.18	1.48	1.77	2.07	2.36
.69	.69	1.04	1.38	1.73	2.07	2.42	2.76
.79	.79	1.19	1.58	1.98	2.37	2.77	3.16
.89	.89	1.34	1.78	2.23	2.67	3.12	3.56
.99	.99	1.49	1.98	2.48	2.97	3.47	3.96
1.09	1.09	1.64	2.18	2.73	3.27	3.82	4.36
1.19	1.19	1.79	2.38	2.98	3.57	4.17	4.76
1.29	1.29	1.94	2.58	3.23	3.87	4.52	5.16
1.39	1.39	2.09	2.78	3.48	4.17	4.87	5.56
1.49	1.49	2.24	2.98	3.73	4.47	5.22	5.96
1.59	1.59	2.39	3.18	3.98	4.77	5.57	6.36
1.69	1.69	2.54	3.38	4.23	5.07	5.92	6.76
1.79	1.79	2.69	3.58	4.48	5.37	6.27	7.16
1.89	1.89	2.84	3.78	4.73	5.67	6.62	7.56
1.99	1.99	2.99	3.98	4.98	5.97	6.97	7.96
2.09	2.09	3.14	4.18	5.23	6.27	7.32	8.36
2.19	2.19	3.29	4.38	5.48	6.57	7.67	8.76
2.29	2.29	3.44	4.58	5.76	6.87	8.02	9.16
2.39	2.39	3.59	4.78	5.98	7.17	8.27	9.56
2.49	2.49	3.74	4.98	6.23	7.47	8.72	9.96

# HUEVOS, CREMA DE CACAHUATE Y FRIJOL



## HUEVOS

### PUEDEN COMPRAR

**Cualquier marca elegible, en cajas de una docena**

- Frescos, crudos, huevos blancos de gallina: chicos, medianos o grandes

### NO PUEDE COMPRAR

- Huevos de especialidad (bajo colesterol, DHA, orgánicos, “free range”, “cage free”, “nest” y “fértil”)
- Extra grandes o “jumbo”
- Huevos frescos
- Huevos en cajas de media docena
- Sustituto de huevos

## CREMA DE CACAHUATE

### PUEDEN COMPRAR

**Cualquier marca elegible, de 16 a 18 onzas**

- Regular, cremosa, estilos con trozos o trozos grandes
- Baja en sodio
- Baja en azúcar
- Natural

### NO PUEDE COMPRAR

- Crema de cacahuete para untar
- Orgánica
- Crema de cacahuete con jalea, mermelada, chocolate o miel, agregadas
- Crema de cacahuete en tubos

## FRIJOL/CHÍCHAROS/LENTEJAS, SECOS

### PUEDEN COMPRAR

**Cualquier marca elegible, cualquier variedad**

- Paquetes de 16 onzas o más grandes
- A granel

### NO PUEDE COMPRAR

- Frijol orgánico
- Frijoles verdes, amarillos o ejotes amarillos
- Frijoles frescos o congelados
- Frijoles refritos
- Mezclas de sopas de frijoles con sobres de sabor/especias
- Ejotes
- Gourmet
- Frijoles enlatados\*

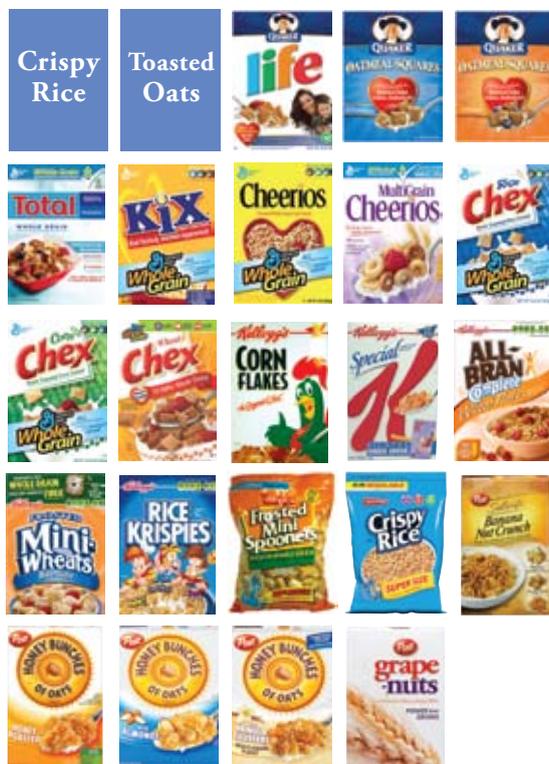
\*Sólo cuando lo especifique el cheque de WIC

# CEREAL

## CEREAL FRÍO

De 12 onzas o más grande

Marca de la tienda



## CEREAL CALIENTE

Caja de 11.8 onzas o más grande



# CEREAL CONTINÚA

Hasta 36 onzas de los cereales de la lista

## CEREAL FRÍO

Caja de 12 onzas o bolsas o cajas más grandes

### PUEDE COMPRAR

- Cualquier marca de la tienda de Crispy Rice o Toasted Oats
- Quaker Life
- Quaker Oatmeal Squares (Regular y de Canela)
- General Mills Total
- General Mills Kix
- General Mills Cheerios (Puro y variado)
- General Mills Chex (Arroz, Maíz y Trigo)
- Kellogg's Corn Flakes
- Kellogg's Special K,
- Kellogg's All Bran Wheat Flakes
- Kellogg's Frosted Mini Wheats (piezas pequeñas)
- Kellogg's Rice Krispies
- Malt-O-Meal Frosted Mini Spooners
- Malt-O-Meal Crispy Rice
- Post Banana Nut Crunch
- Post Honey Bunches of Oats (Honey Roasted, Almond o Vanilla Clusters)
- Post GrapeNuts

### NO PUEDE COMPRAR

- Cereales fríos de menos de 12 onzas
- Orgánicos
- Paquetes variados
- Frosted (excepto Malt-O-Meal Frosted Mini Spooners y Kellogg's Frosted Mini Wheats Bite Size)

## CEREAL

Puede combinar paquetes de varios tamaños para completar hasta 36 onzas. **Ejemplos:**

$$12 + 12 + 12 = 36$$

$$16 + 18 = 34$$

## CEREAL CALIENTE

Caja de 11.8 onzas o más grande

### PUEDE COMPRAR

- Paquetes individuales de Crema de Trigo Instantánea de sabor Original
- Malt-O-Meal Original
- Quaker Instant Oatmeal, original, paquetes individuales

### NO PUEDE COMPRAR

- Cereales calientes de menos de 11.8 onzas
- Orgánicos
- Con pasas, fruta o nueces
- Paquetes variados

# JUGO

## 64 ONZAS ENVASADOS O REFRIGERADOS



CUALQUIER MARCA

## CONGELADO Y CONCENTRADO 11.5-12 ONZAS



CUALQUIER MARCA

## WIC DE NACIÓN NAVAJO E ITCA



# JUGO CONTINÚA

**Solamente estas marcas de 100% jugo**

## ENVASADOS DE 64 ONZAS

### Manzana

- Langers
- Seneca
- Shurfine
- Treetop
- Western Family

### Uva

- Langers
- Shurfine
- Welch's (incluyendo de Uvas Blancas)
- Western Family

### Piña

- Langers
- Tomate**
- Campbell's

### Naranja

- Cualquier marca

### Toronja

- Cualquier marca

## REFRIGERADO DE 64 ONZAS

### Naranja

- Cualquier marca

### Toronja

- Cualquier marca

## CONGELADO Y CONCENTRADO 11.5-12 ONZAS

### Manzana

- Langers
- Old Orchard
- Seneca
- Shurfine
- Treetop
- Western Family

### Uva

- Old Orchard
- Western Family
- Welch's (incluyendo de Uvas Blancas)

### Piña

- Dole (incluyendo Piña Naranja)
- Old Orchard

### Naranja

- Cualquier marca

### Toronja

- Cualquier marca

**Sólo cuando se especifique en el cheque:**

- Envases de 5.5-6 onzas de jugo de Piña Dole, de Naranja Donald Duck y V-8 (cualquier tipo)
- Envases de cajas de 8 onzas de jugo Sunglo (cualquier sabor)

# COMIDAS PARA BEBÉ



## FRUTAS Y VERDURAS PARA BEBÉ

### PUEDE COMPRAR

**Cualquier marca elegible para bebé de frutas y verduras Etapa 2**

- Cualquier variedad o combinación de frutas y verduras sencillas
- Envases de 3.5 o 4 onzas
- Paquetes múltiples y paquetes variados

### NO PUEDE COMPRAR

- Comidas con sal o azúcar agregadas
- Comidas orgánicas para bebé
- Postres, cenas y combinaciones de comidas
- Fórmula, cereal o DHA/ARA agregados

## ALIMENTOS INFANTILES DE CARNE

**Se permiten solamente para bebés alimentados sólo con leche materna**

### PUEDE COMPRAR

**Cualquier marca elegible, cualquier etapa, 2.5 onzas, comidas infantiles de carne de un sólo ingrediente (con caldo y jugo agregado, está permitido)**

### NO PUEDE COMPRAR

- Comidas con sal o azúcar agregadas
- Orgánicos
- Postres, cenas y combinaciones de alimentos

### ITCA Solamente:

- Se permite cualquier marca elegible, cualquier etapa, 4.5 onzas, de un sólo ingrediente fruta o verdura picada sin sal, azúcar o almidones agregados
- Se permite para bebé que sólo están lactando, sólo cuando lo especifique el cheque de WIC

# FÓRMULA Y CEREAL PARA BEBÉ



## CEREAL PARA BEBÉ

### PUEDE COMPRAR

**Gerber o Beechnut, cereal de un solo grano, de 8 ó 16 onzas**

- Cebada
- Arroz
- Avena
- Trigo Entero

### NO PUEDE COMPRAR

- Cereal para bebé con fruta, azúcar, yogur, fórmula o DHA/ARA agregados
- Frascos, latas o tazas de una ración
- Cereal orgánico
- Alto en Proteínas
- Cereales mixtos

## FÓRMULA PARA BEBÉS

**Sólo la marca y el tipo impresos en el cheque de WIC**

- Se debe comprar toda la fórmula de la lista del cheque de WIC
- Los cupones de la tienda o fábrica no se pueden usar para la fórmula para bebé

# PARA MUJERES QUE ESTÁN AMAMANTANDO EXCLUSIVAMENTE



## ATÚN

### PUEDE COMPRAR

#### Cualquier marca elegible

- En trozos y empacado en agua

### NO PUEDE COMPRAR

- Atún Solid white o Albacore
- Atún con proteína de soya agregada
- Atún en aceite
- Filete de primera calidad
- Almuerzos con mezclas de atún
- Atún empacado en bolsas
- Atún con ingredientes agregados
- Atún condimentado o sazonado

## SALMÓN – ¡NUEVO!

### PUEDE COMPRAR

#### Cualquier marca elegible

- Puro, en agua, salmón rosado

### NO PUEDE COMPRAR

- Salmón con ingredientes agregados
- Salmón rojo “sock eye”
- Salmón en bolsas
- Salmón condimentado o sazonado

## SARDINAS – ¡NUEVO!

### Sólo WIC ITCA y Nación Navajo

### PUEDE COMPRAR

#### Cualquier marca elegible

- Latas de 3.75 onzas, condimentadas, sazonadas o puras

### NO PUEDE COMPRAR

- Brisling
- Norwegian